



Guía de la salah

Una guía paso a paso de la oración diaria: las cinco oraciones y sus horarios, cómo rezar una rak'a, y cada recitación en árabe, transliteración y traducción, marcada como obligatoria o recomendada, con una fuente para cada una. Imprime, dobla y reza siguiéndola.

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

Qué incluye

Las cinco oraciones, sus horarios y cuántas rak'as tiene cada una

Antes de rezar: wudú, alquibla y la intención

Una rak'a, paso a paso, con cada recitación completa

El tashahhud, la salawat y el fin de la oración

Cómo componer una oración de dos, tres o cuatro rak'as

Algunas sunnas recomendadas: alzar las manos, la colocación de las manos y más

Rezar en congregación: seguir a un imam y ponerse en filas

Qué es obligatorio y qué es recomendado

Preguntas frecuentes y errores comunes que evitar

Una lista de verificación rápida y un glosario de términos

Este es un compañero para la oración diaria: suficiente para rezar con él, con cada recitación escrita y documentada. Aprende aquí la forma, y toma los detalles más finos de la mano de un maestro competente.

«En verdad, Yo soy Dios. No hay más divinidad que Yo, así que adórame y cumple la oración para recordarme».

— Corán 20:14 (Isa García)

Cómo usar esta guía. Si hoy rezas por primera vez, empieza abajo por «Una rak'a, paso a paso»: es toda la forma de la oración en orden. Ten este cuadernillo cerca hasta memorizar los movimientos y las recitaciones obligatorias; la *Referencia rápida* y el *Glosario* del final están para un repaso veloz una vez que conozcas la forma y solo necesites un recordatorio.

Las cinco oraciones

La salah es el segundo pilar del islam: la oración que un musulmán realiza cinco veces al día, cada una a su hora señalada, pues la oración «ha sido prescrita a los creyentes en horarios específicos». Cada oración tiene su propio número de **rak'as** (unidades):

Oración	Cuándo	Rak'as
Fajr	Antes del amanecer	2
Dhuhr	Después del mediodía	4
Asr	Tarde	4
Maghrib	Justo después del ocaso	3
Isha	Noche	4

(Estas son las rak'as obligatorias de cada oración; hay además oraciones recomendadas en torno a ellas; véase «Algunas sunnas recomendadas» más abajo.)

Antes de rezar

Haz primero el **wudú**: la ablución que el Corán ordena antes de la oración. El póster *El wudú, paso a paso* de este pack te guía a través de él. Luego busca un sitio

limpio, cúbrete con recato y ponte de cara a la **alquibla**: la dirección de la Kaaba en La Meca, que une a los musulmanes de todas partes en una sola dirección. Si no estás seguro de cuál es, una app de alquibla o una brújula te lo mostrará; las salas de oración de la mayoría de las mezquitas ya están orientadas a ella. Formula en tu corazón la intención silenciosa de rezar esta oración por Dios, y comienza.

Una rak'a, paso a paso

Una oración se compone de rak'as, y cada rak'a tiene la misma forma. Ponte de cara a la alquibla, alza las manos y di **Allahu Akbar** («Dios es el más grande»). Este *takbir* de apertura te introduce en la oración; a partir de aquí cesan el habla y el movimiento mundanos. Cada postura que sigue —estar de pie, inclinarse, prosternarse y sentarse— es una parte obligatoria de la oración; las alabanzas más breves que se dicen *dentro* de la inclinación y la prosternación son recomendadas, y así se marcan.

De pie, recita **Al-Fatihah**, el capítulo inicial del Corán. Es obligatoria en cada rak'a: el Profeta ﷺ dijo que no hay oración para quien no la recita.

OBLIGATORIO · DE PIE

Al-Fatihah — el capítulo inicial

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ إِيَّاكَ
نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

Bismi-llāhi-r-Raḥmāni-r-Raḥīm. Al-ḥamdu lillāhi Rabbi-l-‘ālamīn. Ar-Raḥmāni-r-Raḥīm. Māliki yawmi-d-dīn. Iyyāka na‘budu wa iyyāka nasta‘īn. Ihdina-ṣ-ṣirāṭa-l-mustaqīm. Ṣirāṭa-lladhīna an‘amta ‘alayhim ghayri-l-maghḍūbi ‘alayhim wa la-ḍ-ḍāllīn

En el nombre de Dios, el Compasivo, el Misericordioso. Todas las alabanzas son para Dios, Señor de los universos, el Compasivo, el Misericordioso, Soberano del Día del Juicio. Solo a Ti adoramos y solo de Ti imploramos ayuda. Guíanos por el camino recto, el camino de los que has agraciado, no el de los que cayeron en Tu ira ni el de los extraviados.

Recitada en cada rak'a: la única recitación sin la cual la oración no puede ser.

Quran 1:1-7 (Al-Fatihah)

En las dos primeras rak'as, muchos añaden después otro pasaje breve del Corán. Si aún no conoces uno más largo, una sura corta como Al-Ijlas es un buen comienzo:

RECOMENDADO · DESPUÉS DE AL-FATIHAH

Sura Al-Ijlas

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ، اللَّهُ الصَّمَدُ، لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ، وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

Qul huwa-llāhu aḥad. Allāhu-ṣ-ṣamad. Lam yalid wa lam yūlad. Wa lam yakun lahu kufuwan aḥad

Di: «Él es Dios, Uno. Dios, el Absoluto. No engendró ni fue engendrado, y no hay nada ni nadie que sea semejante a Él».

Una de las suras más cortas y memorizadas: una buena primera elección.

Quran 112 (Al-Ikhlās)

Di **Allahu Akbar** e inclínate (**ruku**), la espalda nivelada, las manos sobre las rodillas, y permanece hasta que estés sereno:

RECOMENDADO · AL INCLINARSE

Gloria a mi Señor, el Grandioso

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Subḥāna Rabbiya-l-'Aẓīm

Gloria a mi Señor, el Grandioso.

Tres veces, mientras te inclinas.

Sahih Muslim 772 · Sahih

Yérquete de la inclinación hasta quedar completamente erguido y quieto:

RECOMENDADO · AL ERGUIRSE

Al erguirse de la inclinación

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ، رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

Sami'a-llāhu liman ḥamidah, Rabbanā wa laka-l-ḥamd

Dios oye a quien Le alaba. Señor nuestro, para Ti es toda alabanza.

Di la primera frase al erguirte, la segunda una vez estés bien derecho.

Sahih al-Bukhari 795 · Sahih

Di **Allahu Akbar** y prostérnate (**sujood**), con la frente, la nariz, las palmas, las rodillas y los dedos de los pies tocando el suelo —los siete puntos de la prosternación— y permanece hasta que estés sereno:

RECOMENDADO · AL PROSTERNARSE

Gloria a mi Señor, el Altísimo

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subhāna Rabbiya-l-A'ālā

Gloria a mi Señor, el Altísimo.

Tres veces, mientras te prosternas.

Sahih Muslim 772 · Sahih

Incorpórate con calma diciendo **Allahu Akbar**, haz una breve pausa, luego di **Allahu Akbar** y prostérnate una segunda vez exactamente como antes. Al erguirte de esta segunda prosternación se completa una **rak'a**.

El tashahhud y el fin de la oración

Tras cada dos rak'as —y al final de la oración— siéntate y recita el **tashahhud**, dando testimonio de la unicidad de Dios y de la condición de mensajero del Profeta ﷺ:

ﷻ

OBLIGATORIO · SENTADO FINAL

El tashahhud

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ،
السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ
وَرَسُولُهُ

At-taḥiyyātu lillāhi wa-ṣ-ṣalawātu wa-ṭ-ṭayyibāt, as-salāmu 'alayka ayyuha-n-nabiyyu wa raḥmatu-llāhi wa barakātuh, as-salāmu 'alaynā wa 'alā 'ibādi-llāhi-ṣ-ṣāliḥīn, ash-hadu an lā ilāha illa-llāh, wa ash-hadu anna Muḥammadan 'abduhu wa rasūluh

Todos los saludos, las oraciones y las cosas buenas son para Dios. La paz sea contigo, oh Profeta, y la misericordia de Dios y Sus bendiciones. La paz sea con nosotros y con los siervos justos de Dios. Atestiguo que no hay más dios que Dios, y atestiguo que Muhammad es Su siervo y mensajero.

Sahih al-Bukhari 831 · Sahih

En el sentado **final**, sigue el tashahhud con la *salawat*: pedir a Dios que bendiga al Profeta ﷺ:

La salawat (durood)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

Allāhumma ṣalli 'alā Muḥammad wa 'alā āli Muḥammad, kamā ṣallayta 'alā Ibrāhīm wa 'alā āli Ibrāhīm, innaka Ḥamīdun Majīd

Oh Dios, envía bendiciones sobre Muhammad y la familia de Muhammad, como enviaste bendiciones sobre Abraham y la familia de Abraham; en verdad, Tú eres Digno de alabanza, Glorioso.

Se dice en el sentado final, después del tashahhud.

Sahih al-Bukhari 3370 · Sahih

Luego termina la oración con el **tasleem**: vuelve el rostro a la derecha, luego a la izquierda, diciendo cada vez *As-salamu alaykum wa rahmatullah* («La paz y la misericordia de Dios sean con vosotros»). El Profeta ﷺ enseñó que de la oración «se sale con el tasleem».

Componer cada oración

Cada oración es esta rak'a repetida el número correcto de unidades, con un sentado para el tashahhud tras cada pareja y al final del todo:

2

Dos rak'as — Fajr

Rak'a, luego rak'a. Siéntate para el tashahhud y la salawat, y da el tasleem.

3

Tres rak'as — Maghrib

Dos rak'as, luego siéntate para el tashahhud. Ponte de pie para una rak'a más, luego el sentado final con la salawat y el tasleem.

Dos rak'as, luego siéntate para el tashahhud. Ponte de pie para dos rak'as más, luego el sentado final con la salawat y el tasleem.

En la tercera y la cuarta rak'a, recita solo Al-Fatihah, sin un segundo pasaje después.

Algunas sunnas recomendadas

Más allá de la forma obligatoria de la oración, algunas prácticas adicionales están bien atestiguadas del Profeta ﷺ y se siguen ampliamente. Ninguna es necesaria para que la oración sea válida, pero vale la pena aprenderlas pronto:

- **Alzar las manos.** En el takbir de apertura, antes de inclinarse y al erguirse de la inclinación, alza las manos a la altura de los hombros, las palmas hacia delante, y luego déjalas caer o vuelve a cruzarlas.
- **Mano derecha sobre la izquierda.** Mientras estás de pie recitando, coloca la mano derecha sobre el antebrazo izquierdo.
- **Decir Amín.** Después de Al-Fatihah, di *Amín*. El Profeta ﷺ enseñó que, cuando se dice junto con quien dirige la oración, coincide con el Amín de los ángeles y se perdonan los pecados pasados.
- **Oraciones voluntarias.** En torno a las cinco oraciones obligatorias, el Profeta ﷺ rezaba con regularidad doce rak'as más cada día —dos antes del Fajr, cuatro antes y dos después del Dhuhr, dos después del Maghrib y dos después del Isha— y enseñó que a quien las mantiene se le construirá una casa en el Paraíso.

Rezar en congregación

Cuando sea posible, reza con otros. La oración en congregación es veintisiete veces más recompensada que rezar a solas. Una persona dirige como **imam**; todos los demás siguen medio paso por detrás, igualando cada movimiento solo después de que el imam lo inicie, nunca antes que él. Poneos hombro con hombro en filas rectas e ininterrumpidas: el Profeta ﷺ enseñó que las filas rectas son parte de una oración correcta. Si llegas cuando la oración ya ha comenzado, únete a la fila en

silencio y sigue desde donde esté el imam; recupera lo que te perdiste cuando él termine.

Después de la oración

Cuando has dado el tasleem, la oración está completa. Muchos musulmanes se quedan un momento para los breves recuerdos de Dios que la siguen: las tarjetas *Adhkar de la mañana y la tarde* de este pack contienen un juego, cada una con su fuente. No hace falta salir corriendo después: también son bienvenidos un momento tranquilo de reflexión o una súplica personal con tus propias palabras y en tu idioma. Dios oye tanto el árabe que has aprendido aquí como lo que digas desde el corazón.

Notas y preguntas frecuentes

- **Una oración perdida** se recupera en cuanto la recuerdas: rézala y luego continúa con las oraciones del día.
- **Si estás enfermo o no puedes ponerte de pie**, reza sentado; si no puedes sentarte, reza acostado de lado. El Profeta ﷺ enseñó esto a un compañero que no podía estar de pie para rezar.
- **¿Nuevo en el árabe?** Aprende primero Al-Fatihah, aunque sea despacio, sonido a sonido. El resto del texto de la oración puede venir con el tiempo; la transliteración de esta guía está para ayudarte a empezar hoy.
- **¿Obligatorio o recomendado?** Las posturas en sí —estar de pie, inclinarse, las dos prosternaciones y los sentados— son todas obligatorias, junto con recitar Al-Fatihah, el tashahhud final y el tasleem. Las alabanzas más breves dentro de la inclinación y la prosternación, y la salawat tras el tashahhud, son recomendadas: recompensadas, pero la oración sigue siendo válida sin ellas.
- **Las escuelas difieren** en pequeños detalles de postura y texto. Usa esta guía para aprender la forma de la oración, y aprende los detalles de la mano de un maestro competente y de confianza.

Errores comunes que evitar

- **Apresurarse en las posturas.** Asíéntate con calma en cada posición —de pie, inclinado y prosternado— antes de pasar a la siguiente. La prisa fue el defecto que el Profeta ﷺ corrigió con más frecuencia cuando observaba a alguien rezar.

- **Rezar sin un wudú válido.** Si no estás seguro de si sigue siendo válido, hazlo de nuevo; la oración no es válida sin él.
- **Adivinar la alquibla.** Si viajas o estás en un sitio nuevo, comprueba la dirección antes de empezar en lugar de adivinar.
- **Tratar las partes recomendadas como poco importantes.** Fueron la práctica constante del Profeta ﷺ: procura incluirlas, no solo el mínimo indispensable.

Referencia rápida: el núcleo obligatorio

Una vez que conoces la oración, esto es todo lo estrictamente necesario para que sea válida:

Paso	Qué es obligatorio
1	Ponte de cara a la alquibla; di el takbir de apertura
2	Recita Al-Fatihah, de pie
3	Inclínate (ruku)
4	Yérquete de nuevo
5	Prostérnate (sujood): dos veces, con un breve sentado entre ambas
6	Siéntate para el tashahhud: tras cada dos rak'as y al final
7	Termina con el tasleem

Todo lo demás en esta guía —el tasbih, la salawat, alzar las manos y el resto— es recomendado, no obligatorio.

Glosario de términos

Una consulta rápida de las palabras árabes usadas a lo largo de esta guía:

Término	Significado
Rak'a	Una unidad de la oración
Ruku	Inclinación
Sujood	Prosternación
Tashahhud	El testimonio de fe hecho sentado
Tasleem	El saludo de paz que termina la oración
Qibla	La dirección de la Kaaba, hacia la que se reza
Wudú	La ablución ritual que se hace antes de la oración
Niyyah	La intención de rezar, formulada en silencio en el corazón
Fard	Obligatorio: lo que una oración válida requiere
Sunnah	Recomendado: la práctica constante del Profeta ﷺ
Imam	La persona que dirige la oración
Jama'ah	Rezar juntos, en congregación
Adhan	La llamada a la oración, que anuncia que su tiempo ha comenzado
Iqama	La segunda llamada, más breve, dicha justo antes de comenzar la oración
Khushu'	Presencia atenta y humildad en la oración
Dhikr	El recuerdo de Dios, a menudo mediante breves recitaciones

Esa es la forma de la oración. Mantén seguras las partes obligatorias y ve edificando el resto —las palabras recomendadas, la etiqueta, la confianza— con el tiempo. Se vuelve más fácil con la repetición, no con hacerlo perfecto el primer día.



Cada dua y cada afirmación de esta guía está citada del Corán o de un hadiz auténtico y clasificado.

Todas las fuentes: journeyintoislam.com/pocket-guides/salah-guide

Gratis para imprimir y compartir